



LeMOBYGuide

**Piatti tipici
Non solo porchetto**

Volume 15

Il carasau, il pane dei pastori

La cucina sarda punta su cibi semplici, genuini e saporiti. È prevalentemente una gastronomia povera, in cui si inseriscono alcuni piatti più ricchi, anche a base di pesce. In ogni caso non può mancare il pane, che nell'isola ha nel carasau la sua tradizione più nota. Le abitudini dei pastori, che un tempo stavano lontano da casa anche per mesi durante la transumanza, costrinsero a ideare un pane buono anche dopo tanti giorni. La soluzione era questa variante secca e sottile, nota fuori dalla Sardegna come carta da musica. Il carasau, come altre rimanenze di pane, viene anche utilizzato per il pane frattau, bagnato con brodo di pecora e condito con sugo di carne e pecorino grattugiato. Una ricetta simile riguarda la zuppa cuata, molto diffusa in Gallura. Anch'essa infatti prevede l'utilizzo di pane, preferibilmente pasta dura, che viene ammorbidita col brodo, condita con due tipi di formaggio e poi infornata. Per gli amanti degli spaghetti si consiglia di assaggiarli con i ricci di mare o con la bottarga.

La cottura del porchetto

Il piatto sardo per eccellenza è il maialino da latte, il cosiddetto porchetto. Viene sempre cucinato arrosto, ma esistono diversi tipi di cottura. Oltre al metodo più classico, con l'utilizzo di un girarrosto sopra alla brace ottenuta dalla legna ce n'è uno più complicato e affascinante. Consiste nello scavare una fossa e posizionarci all'interno la carne, adagiata su frasche, con le quali viene poi anche ricoperta. Sopra un'ulteriore copertura di terra viene quindi acceso il fuoco. La cottura sarà ancora più lenta ma la carne risulterà ancora più saporita.



Il maialotto viene servito su un tagliere di sughero <http://goo.gl/eOqmT8>

Ad Alghero l'aragosta alla catalana

Se invece preferiamo un secondo a base di pesce l'ideale è l'aragosta alla catalana. Non fatevi tradire dal nome. I catalani infatti dominarono la Sardegna per secoli, prima e dopo l'unione con l'Aragona. La tradizione catalana è perdurata in particolare ad Alghero, ancora oggi quasi un'enclave in territorio italiano, e la ricetta fa ormai parte della tradizione isolana. Sebbene sia

un piatto molto raffinato, è semplicissimo da preparare: il segreto è tutto nella qualità dei pochi ingredienti necessari.



L'aragosta viene insaporita con la cipolla <http://goo.gl/t0L00e>

Lumache e casu marzu

Chi ama i piatti bizzarri non può fare a meno di assaggiare le monzette, una varietà di lumache col guscio scuro che vengono cotte arrosto con una padella forata. In alternativa possono essere bollite e poi soffritte in olio con aglio, prezzemolo, cipolla e peperoncino: è la 'giogga minudda'. E se vi rimane un 'languorino'... c'è l'opzione casu marzu. Di certo serve uno stomaco forte, in Occidente l'entomofagia non è poi così comune. Il processo produttivo di questa varietà di formaggio prevede infatti l'intervento attivo delle mosche. Gli insetti depongono le uova e le larve 'lavorano' il cacio con i loro enzimi. Questo formaggio cremoso è ancora talmente apprezzato che la sua commercializzazione, vietata dalle leggi europee, prosegue tutt'oggi.

Un dolce atipico: la seada

La tradizione dolciaria sarda tende a preferire sapori secchi e poco zuccherini. Frequente la presenza di ingredienti quali sapa, mandorle, miele. La seada è l'esempio perfetto. Dolce e salato infatti si mischiano in un tourbillon di gusti forti e genuini difficilmente paragonabile. All'interno della pasta viene riposto un cuore di formaggio, generalmente acido, per formare una sorta di raviolo di forma tondeggiante. Fritto e poi condito con zucchero o miele rappresenta un fine-pasto calorico ma intenso.



La seada nasconde un cuore di formaggio <http://goo.gl/MGm7nG>

Da non perdere

1. Le monzette, specialità sassarese.
2. Il porchetto cotto sotto terra.
3. Come dolce c'è la seada.